



**Die Bezirksgruppe Cuxhaven/Stade
veranstaltet ein Wochenendseminar**

Alexandertechnik

**für Musikausübende
am 6. und 7. Oktober 2012
in der Porta-Coeli-Schule
Himmelpforten (Landkreis Stade)**

**Kurszeiten: Samstag, 06.10. 14 Uhr bis 18 Uhr
Sonntag, 07.10. 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr und 14 Uhr bis 17 Uhr.**

**Teilnahmegebühr: allgemein 90 €, DTKV-Mitglieder 80 €,
Schüler/Studenten/Auszubildende 70 €
Teilnehmerzahl: 12 bis 16; Anmeldeschluss: 07.09.2012.**

Die beiden **Dozentinnen Marion Steinmann und Susan Frehner** haben die 3 1/2-jährige Ausbildung zur Lehrerin für Alexandertechnik bei Walter Tschaikowski (Reinbek) absolviert. Sie geben Einzel- und Gruppenunterricht für Alexandertechnik, wobei die Arbeit mit Musikern besonderen Raum einnimmt. Die ganzheitliche Methode der Alexandertechnik schult auf vielfältige Weise das Bewusstsein für Bewegungsmuster und sensibilisiert für Beeinträchtigungen des inneren Gleichgewichts. Sie öffnet für neue Herangehensweisen, um langfristig „aufrechter“ und balancierter durchs Leben zu gehen. Insbesondere Musiker sind bei ihrer Arbeit oft durch Verspannungen, Ermüdungserscheinungen oder Schmerzen in den Gelenken beeinträchtigt. Durch die Möglichkeiten der Alexandertechnik können sie grundsätzliche Hilfe für ihre Tätigkeit bekommen. Die Alexanderlehrerinnen geben sanfte Impulse mit den Händen und verbale Anleitungen. In den beiden Gruppen wird im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen gearbeitet. Instrumente können mitgebracht werden.

Schriftliche Anmeldung bis zum 07.09.2012 an DTKV Cuxhaven/Stade, Gudula Senftleben, Schulstraße 4, 21781 Cadenberge bzw. kug.senftleben@t-online.de. Telefon 04777-931 889

Überweisung der Teilnahmegebühr bis zum 07.09.2012 auf das Sparkonto Nr. 809 115 090 Gudula Senftleben/DTKV; LV NDS, Bez. CUX/STD bei der HypoVereinsbank Cadenberge BLZ 200 300 00 mit dem Verwendungszweck „Alexandertechnik“. Die Anmeldung wird durch Eingang der Teilnahmegebühr gültig. Bei schriftlichem Rücktritt von der Anmeldung bis zum 07.09.12 wird die Teilnahmegebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 15 € erstattet. Danach ist diese Erstattung nur möglich, wenn das Zustandekommen des Seminars nicht durch Absagen gefährdet ist. Wer von der Anmeldung zurück tritt und selber einen verbindlichen Ersatzteilnehmer benennt, erhält die Rückerstattung nach dem Seminar. Die Teilnehmer erhalten Anmeldebestätigungen und Teilnahmeurkunden.

Für das Wochenendseminar Alexandertechnik am 6. und 7.10. 2012 in der Porta-Coeli-Schule Himmelpforten melde ich mich an. Ich akzeptiere die Ausschreibung und überweise bis zum 07.09.2012 die Teilnahmegebühr.

Name.....,Instrument.....

Straße.....PLZ,Wohnort.....

Telefon Fax..... E-Mail.....

DTKV-Mitglied? Ja/ Nein

SchülerIn/ StudentIn? Ja/Nein

Datum, Unterschrift (TN bzw. Erziehungsberechtigte/r)